

## Gdzie szukać wsparcia?

### Polskie Stowarzyszenie Pomocy Osobom z Chorobą Alzheimera

- Udziela pomocy psychologicznej, informacyjnej, edukacyjnej, porad opiekuńczych i prawnych.
- Podnosi świadomość o chorobie, walka ze stygmatyzacją choroby i chorych.
- Udziela informacji o formach pomocy instytucjonalnej.
- Udziela informacji o społecznych i prywatnych domach opieki.
- Prowadzi telefon zaufania 22 622 11 22 w każdy wtorek i czwartek w godz. 15:00-17:00.



Telefoniczna Informacja Pacjenta

800 190 590

pacjent.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

Akademia NFZ  

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia



Ministerstwo Zdrowia

**NFZ**

Narodowy Fundusz Zdrowia

**ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ**

## Profilaktyka chorób mózgu.



## Alzheimer

### Alzheimer

- Na świecie na chorobę Alzheimera cierpi 44 mln osób, a co 3 sekundy diagnozowany jest nowy przypadek.
- W Polsce na Alzheimera choruje ponad 200 tys. osób.
- Do 2030r. liczba pacjentów z tym schorzeniem może się podwoić, a do 2050 r. – nawet potroić.

## CZY WIESZ

### Czym jest choroba Alzheimera?

Alzheimer to zwyrodnieniowa choroba mózgu, która nieodwracalnie niszczy jego komórki nerwowe. Stanowi najczęstszą przyczynę otępienia u osób powyżej 65 roku życia.

Dokładna przyczyna choroby Alzheimera jest nadal nieznana. Uważa się, że jest spowodowana nieprawidłowym gromadzeniem się białek w komórkach mózgowych i wokół nich, co w konsekwencji prowadzi do zmniejszenia się liczby przekaźników chemicznych (zwanymi neuroprzekaźnikami) zaangażowanych w wysyłanie wiadomości lub sygnałów między komórkami mózgowymi. Poziom jednego neuroprzekaźnika, acetylocholiny, jest szczególnie niski w mózgu osób z chorobą Alzheimera.

Alzheimer zaczyna się wiele lat przed pojawieniem się objawów. Pierwszymi objawami mogą być problemy związane ze wzrokiem lub mową niż z pamięcią.

### Jak rozpoznać pierwsze objawy?

Objawy, które mogą oznaczać chorobę Alzheimera:

- **zaburzenia pamięci** – częste powtarzanie pytań, zapominanie, problemy z przypomnieniem niedawnych wydarzeń;
- **zaburzenia językowe** – trudności w odnajdywaniu słów, ograniczenia w rozumieniu mowy;
- **zaburzenia wzrokowo-przestrzenne** – trudności w rysowaniu, pisaniu, zmiana pola widzenia, niewielkie zaburzenia poruszania się;
- **zaburzenia wykonawcze** – trudności przy robieniu zakupów, zarządzaniu pieniędzmi, błędy w liczeniu, problemy z oceną sytuacji oraz brak dbałości o higienę osobistą;
- **zaburzenia ruchowe** - drżenie spoczynkowe, sztywność mięśni (zespół parkinsonowski), zaburzenia postawy ciała, spowolnienie ruchowe;
- **zmiany osobowości** – apatia, drażliwość, obojętność, depresja.

#### Poradnik

„Opieka nad chorym na Alzheimera – poradnik dla opiekuna”,  
dostępny na stronie <https://www.nfz.gov.pl>

### Czynniki zwiększające ryzyko zachorowania

- Cukrzyca.
- Niewłaściwy wskaźnik masy ciała – BMI.
- Niski poziom wykształcenia.
- Wysokie ciśnienie krwi (140–160/90–100 mmHg) lub niskie ciśnienie krwi (<100 / <60 mmHg).
- Urazy głowy.
- Wysoki poziom homocysteiny (jeden z aminokwasów).
- Niska aktywność umysłowa.
- Stres.
- Depresja.

### Profilaktyka

Ryzyko rozwoju choroby Alzheimera mogą zmniejszyć zmiany w trybie życia:

- rzucenie palenia i ograniczenie spożycia alkoholu;
- stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i utrzymywanie prawidłowej masy ciała (darmowe plany żywieniowe dostępne są na stronie: [diety.nfz.gov.pl](https://diety.nfz.gov.pl));
- zmniejszenie ryzyka chorób układu krążenia i kontrolowanie ciśnienia krwi;
- niedopuszczenie do rozwoju cukrzycy;
- utrzymanie sprawności fizycznej i aktywności umysłowej;
- pozostawanie aktywnym psychicznie i społecznie.

Zalecane jest:

- czytanie;
- uczenie się obcych języków (najlepiej nowych);
- gra na instrumentach muzycznych;
- wolontariat (aktywność społeczna);
- uprawianie sportów grupowych;
- próbowanie nowych zajęć lub hobby;
- utrzymanie aktywnego życia społecznego.

Aktywność, nawet taka jak gry komputerowe i wszelki „trening mózgu” poprawiają funkcje poznawcze.